

Jak překonat nezdrželivost vůči počítačům a mobilním telefonům: šest oblastí

(Zdroj: www.drnespor.eu)

Posilujte motivaci

- Připomínejte si problémy a komplikace, které vám způsobila nezdrženlivost v této oblasti.
- Uvědomujte si výhody dobrého sebeovládání.
- Nacházejte zdravé alternativy. To může být příroda, cvičení, poslech hudby nebo setkávání s blízkými lidmi atd.

Vyhýbejte se riziku

- Používejte telefon bez internetu. Při práci s počítačem pracujte, pokud možno, nepřipojeni k internetu.
- Počítač a mobil byste neměli mít zbytečně na očích.
- Odstraňte rizikové záložky.
- Po skončení práce a během přestávek počítač vypínejte.
- Vyhýbejte se internetovým diskusím, videohrám a bezcílnému surfování.
- Nikdy netelefonujte při řízení nebo jiných rizikových činnostech.
- Jestliže zjistíte, že se chováte neúčelně, vypněte počítač nebo odložte mobil a zabývejte se něčím prospěšnějším.

Uspadněte si sebeovládání

- Dostatečně spěte. Na noc počítač a telefon, pokud možno vypínejte. Obrazovky a spánek nejdou dohromady. Kromě toho si ušetříte noční telefonát, kdy vám omylem zavolá někdo nestřízlivý.
- Dobu u počítače nebo práci s mobilem omezte časem nebo splněním úkolu.
- Střídejte čas u počítače s jinou prací a odpočinkem. Únava zhoršuje sebeovládání, rozumný životní styl ho zlepšuje.
- Dobře organizujte čas, pravidelně jezte a pijte dost vody. Zlepšuje to sebeovládání.
- Vyhýbejte se alkoholu a drogám, protože ty sebeovládání pronikavě oslabují.

Zvládejte stres

- Zvládání stresu zlepšuje sebeovládání.
- Věnujte přiměřeně času fyzické aktivitě, vhodná bývají cvičení, tělesná práce, jóga nebo chůze.
- Naučte se relaxační techniku a pravidelně ji používejte (nahrávky jsou volně a www.drnespor.eu).
- Při práci s počítačem nebo mobilem dýchejte klidně do břicha.
- Uklidňují také melodická hudba, klidné prostředí, úsměv, smích a břišní dýchání s dlouhým výdechem.

Uvědomování

- Uvědomujte si tělo! Očím, zápěstím, páteří atd. vynahrad'te zátěž odpočinkem nebo cvičením.
- Uvědomujte si, kde a kdy se dobře ovládáte a kdy ne. Dobré okolnosti a duševní stavy vyhledávejte, rizikovým se vyhněte.

Zapojte rozum

- Připravte si předem podklady, budete pak pracovat rychleji a lépe.
- Udělejte opak toho, k čemu vás nutí nezdrženlivost.
- Rizikové myšlenky je možné uvolněně pozorovat a nereagovat na ně.
- Používejte humor, někomu pomáhají i duchovní praktiky, jako modlitba nebo meditace.
- Za dobré sebeovládání se pochvalte nebo zdravě odměňte.
- Kdyby to nestačilo, vyhledejte odbornou pomoc.

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

www.drnespor.eu